

# エスマイル通信

管理栄養士編

Vol.52



特集：ビタミンの役割  
ビタミン剤の選び方  
レシピ紹介：おすすめレシピ



## ● ● ビタミンの役割 ● ●

### ①エネルギーを作り出すサポートをする

脂質・糖質・たんぱく質のようにエネルギーになるものではありませんが、それらの代謝を助ける働きをしています。

ビタミンが不足するとエネルギーを生み出す体内の回路がスムーズに回らず、エネルギーが足りなくなり、疲れを感じるようになります。

⇒ **疲れを癒すには、ビタミン摂取が重要!**



### ②健康な体を維持する

疲れは筋肉や神経、血行など体の調子が悪くなることでも起こります。

ビタミンは、そうした体の調子が悪い部分を修復したり、抵抗力をつけたりすることで、健康を保つ役割があります。

また、ビタミンはその他のビタミンや栄養素と一緒に機能します。

その為、偏った食生活などで特定のビタミンが不足すると、疲れだけでなくビタミンの欠乏症を引き起こす恐れがあります。



## ● ● ビタミン剤の選び方 ● ●

食生活のバランスが乱れていると感じている人は、サプリメントなどで足りないビタミンを補うことも重要です。まず、自分に足りていない栄養素をチェックし、それらが効率よく摂れるものを選びましょう。



例) ✓お酒をよく飲む人…主に**ビタミンA**や**ビタミンB**群が不足

✓ストレスが多い人、喫煙をする人、野菜嫌いの人…**ビタミンC**が不足



インターネットで検索すると簡単にチェックできるサイトもあります。

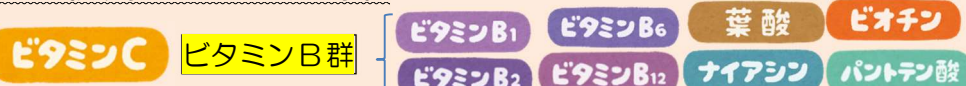
ぜひ活用してみてください♪

※サプリメントでの摂取は1日の摂取量を守り、摂りすぎに注意しましょう。

## 水溶性ビタミンと脂溶性ビタミン

ビタミンには大きく分けて全部で 13 種類あります。そして、それらは水によく溶ける「**水溶性ビタミン**」と、水にはほとんど溶けない「**脂溶性ビタミン**」に分けられます。

水溶性ビタミンは血液などに溶け込んでいて、余分なものは尿として排出されます。このため体内の量が多くなり過ぎることはあまりないと考えられています。むしろ、水溶性ビタミンは保存の仕方や調理によって壊れ易いので、調理法などを工夫して上手く摂取することが大切です。



★下ゆでなどを行うと加熱時間などにもよりますが、約半量の水溶性ビタミンが損失してしまいます。

⇒電子レンジ加熱や蒸し調理が◎

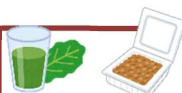


脂溶性ビタミンは、身体の機能を正常に保つ働きをしています。

E を除く A、D、K のいずれも、大量に摂取すると体内に蓄積され、過剰症を起こす恐れがあります。といっても通常食品からとっている量では心配いりません。



★脂溶性ビタミンは油に溶けるので、揚げ物や炒め物などの調理法で吸収が高まります。



### ビタミンKとワーファリン（ワルファリンカリウム）

納豆やクロレア、青汁に多く含まれるビタミンKは血液を固める働きがあります。ワーファリンはその反対で血液を固まりにくくする為、一緒に摂るとワーファリンの作用を弱めてしまいます。ワーファリンを服用されている方は、これらの食品を摂取しないようにしましょう。



## おすすめレシピ

ビタミンは体の中ではつくれないので、どうしても食べ物など外から摂取しなければなりません。普段の料理の調理法を少し工夫し、上手くビタミンを補給しましょう♪

### ～ きくらげと人参のナムル ～

▼材料(3人分)

きくらげ(乾燥) 5g	A 醤油 小さじ 1/2
白滝 100g	A 塩 少々
人参 1/4 本	すりごま 大さじ 1/2
にんにく(みじん切) 1/2 片	ごま油 小さじ 1

▼下準備

きくらげ：15分程度水につけて戻し、水気をきったら7mm幅に切る。

白滝：沸騰した湯に入れて3分程度茹でてあく抜きをし、水気をよく切ってざく切りにする。

▼作り方

- ①フライパンににんにくとごま油を入れ火をつけ、油を温めたら白滝を加えて水分をとばしながら3分程度炒める。
- ②3～4cm長さの千切りにした人参ときくらげを加えてさっと炒め、Aをいれる。
- ③すりごまをふって全体をまぜたら出来上がり。

★ごま油を使用することで、脂溶性ビタミンであるきくらげのビタミンDと人参のビタミンA(β-カロテン)の吸収が高まります。

★水溶性ビタミンを摂りたい時

汁物などにして水分も食べる調理にすると、溶け出した栄養素も丸ごと食べることができます。

例) ミネストローネ、野菜とベーコンのコンソメスープなど



脂溶性ビタミンを  
摂りたい時のレシピ♪



エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。  
管理栄養士 植田